

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

115年11月營養午餐

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
11/2 <一>	白米飯	紅燒油腐	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	瓠瓜湯		5.3	2.5	1.9	2.5			719
11/3 <二>	糙米飯	醬燒豆包	蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯	鮮奶	5.0	2.8	1.5	2.5		1	860
11/4 <三>	白米飯	麻婆豆腐丼飯	酥炸時蔬	高麗菜	什錦鮮菇湯		5.1	2.6	1.4	2.5			700
11/5 <四>	紫米飯	什錦滷豆干	奶香花菜	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	5.2	2.5	2.2	2.5	1		779
11/6 <五>	五穀飯	三杯魚排	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	芋頭紫米薏仁湯		5.0	3.0	2.0	2.5			738
11/9 <一>	白米飯	麻油乾丁	瓠瓜冬粉	時令蔬菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5.0	2.7	1.5	2.5			703
11/10<二>	糙米飯	彩椒炒豆腸	玉米炒蛋	有機蔬菜	海芽湯	鮮奶	5.1	2.9	1.5	2.5		1	875
11/11<三>	麵條	大滷麵	鍋貼*2				5.0	2.7	1.2	2.5			695
11/12<四>	紫米飯	鹽酥百匯	什錦味噌燒	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5.0	2.7	1.9	2.5	1		773
11/13<五>	五穀飯	油腐素肉燥	香炒銀芽	時令蔬菜	蘿蔔湯		5.0	3.0	1.8	2.5			733
11/16<一>	白米飯	冬瓜燒豆輪	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯		5.1	2.5	1.6	2.5			697
11/17<二>	糙米飯	咖哩豆包	紅絲炒蛋	有機蔬菜	蔬菜味噌湯	鮮奶	5.3	3.2	1.5	2.5		1	911
11/18<三>	白米飯	古早味飯湯	滷蛋				5.0	2.5	1.3	2.5			683
11/19<四>	紫米飯	素雞排	豆干滷味	時令蔬菜	竹筍湯	水果	5.1	3.2	1.5	2.5			747
11/20<五>	五穀飯	黑胡椒豆腸	風味大黃瓜	時令蔬菜	紫薯涼圓地瓜湯		5.2	2.5	2.1	2.5			717
11/23<一>	白米飯	客家小炒	香炒薯絲	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		5.2	3.6	1.5	2.5			784
11/24<二>	糙米飯	牛蒡排	絲瓜炒蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯	鮮奶	5.0	3.3	1.5	2.5		1	898
11/25<三>	麵條	紅醬蔬菜麵	素小雞塊*2	時令蔬菜	黃瓜湯		5.2	2.7	1.5	2.5			717
11/26<四>	紫米飯	宮保素雞丁	五彩玉米	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5.4	2.9	1.5	2.5			746
11/27<五>	五穀飯	泡菜豆腸	蔬菜冬粉	時令蔬菜	什錦鮮菇湯		5.0	2.6	1.6	2.5			698
11/30<一>	白米飯	豆干素肉燥	三杯海根	時令蔬菜	金針菇湯		5.1	2.7	1.6	2.5			712

食譜設計：

中正國中營養師：

執行秘書：

校長：

◆本菜單部分食材含有芒果、蛋、奶類、堅果類、花生、芝麻、大豆、含麩質之穀物、使用亞硫酸鹽類等

11種及其製品，若為過敏體質請至「校園食材登錄平台2.0」查詢食材資訊並避免食用